

ほけんだより

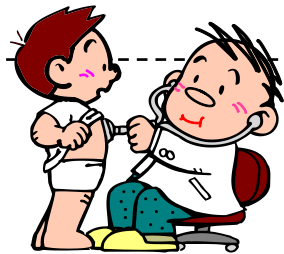
2023年 11月

安倍小・保健室 No.7
2023.11.7

「秋の日はつるべ落とし」という“ことわざ”を、聞いたことはありますか？
秋は、あっという間に日が暮れることを意味します。そして、近づく冬を感じます。
これからますます、朝晩冷え込んでくるので、体調を崩さないように気をつけましよう。

じきゅうそう はじ 持久走が始まります！

11月7日(火)～11月28日(火)までの期間、持久走を行います。最後まで自分のペースで走りぬぎ、なかまとともに励まし合いながら、寒さに負けない気力と体力をつくるためです。
体調を整え、しっかり朝ごはんを食べて参加しましょう。



じきゅうそうまえけんこうしんだん お 持久走前健康診断が終わりました！

今回の健康診断では、希望者68人の全体的身体観察・貧血のチェック・心音・呼吸音のチェックをしていただきました。(精密検査の必要な人は、いませんでした。)

【学校医さんより】

★喘息のあるお子さんについては、無理をせず自分の体調に合わせて参加してください。

★走った後の汗の始末が大切です。からだがかたくなるように、すぐにタオルなどでふきとりましょう。

★日頃から、お子様の健康に関し心配なことがある場合は、主治医にご相談の上、持久走に参加してください。

* 持久走大会 11月28日(火)

【スタート時間】

1年 9:30	4年 9:50
2年 9:35	5年 10:05
3年 9:45	6年 10:10

* 雨天時 11月29日(水)

元気な体づくりのポイントは何？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイントは何？

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



児童保健委員会で、1年生・2年生・3年生を対象に、「正しい手あらいの方法をおぼえよう!」と題して、昼休みミニ集会を実施しました。
集会後は、給食前の手あらいを特に丁寧にしている姿が見られるようになりました。

げんき 「元気もいもいチェック」の週です! 11/6～11/10

自分の生活を見直すきっかけとするため、一週間続けて、早ね・早起き・朝ごはん・メディアの使用時間をチェックしましょう。